



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Bonitz, Saskia

□□: Osterode am Harz

□□: 629

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W30

□□□: 59:28

□□: 9.08 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 149)

□□□□□/□: 20 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:28	7:25	3	10:00	21	10:43	4.10	30:28	7:25	3	10:00	41	
Loddenke	2.20	11:47	5:21	3	3:17	19	3:17	6.30	42:15	6:42	3	13:17	41	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:13	5:13	3	4:21	23	4:21	9.60	59:28	6:11	3	17:38	20	17:38